

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DE ATLETAS DA SELEÇÃO GOIANA DE JUDÔ: ATIVIDADE DO ATENDIMENTO NUTRICIONAL¹

LEITE, Raíssa Moraes¹; **FRANCO**, Lana Pacheco²; **SOUZA**, Isabela Mesquita³;
ALVES, Ana Gabriella Pereira⁴; **SILVA**, Natália Barbosa⁵; **SILVA**, Maria Sebastiana⁶

¹ Discente da Faculdade de Nutrição – UFG; raissa_mleite@hotmail.com

² Discente da Faculdade de Nutrição – UFG; lana_pacheco@hotmail.com

³ Discente da Faculdade de Nutrição – UFG; isabella.nutri@hotmail.com

⁴ Discente da Faculdade de Nutrição – UFG; anagabriela_alves@hotmail.com

⁵ Discente da Faculdade de Nutrição – UFG; nathybsilva@hotmail.com

⁶ Docente da Faculdade de Educação Física – UFG; maria2593857@hotmail.com

Palavras-chave: Nutrição, judô, atletas

JUSTIFICATIVA

O atendimento nutricional é um serviço vinculado ao Laboratório de Nutrição, Fisiologia e Saúde da Faculdade de Educação Física/UFG e realizado por alunos do Curso de Nutrição, orientados por um professor da área. No atendimento nutricional primeiramente é feito uma avaliação nutricional do indivíduo, seguido de orientação e acompanhamento até que o objetivo seja atingido. Os objetivos são os mais variados possíveis, ou seja, ganho de peso, emagrecimento, obtenção de uma alimentação adequada compatível com seu estado fisiológico e patológico, ou seja, até que o estado nutricional seja considerado adequado.

Dentre as atividades desenvolvidas no projeto de extensão está a avaliação de grupos de atletas que participam de campeonatos e que são treinados por professores e alunos da FEF/UFG. Durante a execução das atividades do projeto de extensão, foi atendido um grupo de atletas da seleção goiana de judô, cujos dados da avaliação nutricional resultaram na elaboração do presente trabalho.

Para a avaliação do estado nutricional desses atletas é importante esclarecer que as mudanças fisiológicas e desgastes nutricionais gerados pelo esforço físico podem resultar em sérios distúrbios, caso não haja o

¹ Resumo revisado pela Coordenadora da Ação de Extensão e Cultura código FEF-56: Profa. Maria Sebastiana Silva

acompanhamento por profissionais capacitados, que garantam a manutenção da saúde desses atletas. Nesse contexto, o consumo alimentar adequado é essencial para manter a composição corporal, o rendimento esportivo e a saúde desses indivíduos (PANZA; COELHO; PIETRO, 2007).

Algumas modalidades esportivas exigem dos atletas que mantenham o peso corporal rigorosamente controlado a fim de manterem o bom rendimento, como as danças e ginásticas, ou ainda para que se enquadrem dentro das categorias competitivas, como é o caso das lutas. No caso do judô, os atletas costumam perder peso rapidamente nos períodos próximos à competição para que possam competir em uma categoria mais baixa, contra adversários mais fracos. Porém, após esse período voltam ao peso habitual (ARTIOLI et al., 2007). Para atingir esse objetivo, os atletas passam a realizar dietas com déficit energético e nutricionalmente desequilibradas, implicando em redução da massa muscular e diminuição da força e potência (GUERRA, 2004), além de exercícios intensos e da desidratação intencional (ARTIOLI et al., 2007). Sendo assim, devido à pressão para a manutenção do baixo peso e a ausência de orientação profissional, os atletas adotam hábitos que os tornam vulneráveis às deficiências nutricionais e comprometem o desempenho esportivo (PANZA; COELHO; PIETRO, 2007).

OBJETIVO

Este trabalho teve como objetivo avaliar o estado nutricional de atletas da seleção goiana de judô.

METODOLOGIA

A amostra do estudo foi composta por 50 pessoas, sendo 37 do sexo masculino (29 adolescentes e 8 adultos) e 13 do sexo feminino (10 adolescentes e 3 adultas). Foi utilizado como critério de seleção a presença no treino coletivo da seleção goiana para o Campeonato Brasileiro Regional de Judô.

A avaliação nutricional foi realizada utilizando-se as medidas de peso corporal, índice de massa corporal (IMC) e do hábito alimentar. Para pesagem dos atletas utilizando balança antropométrica (Filizola FL-15, capacidade 150kg) e para a medição da estatura utilizou-se fita métrica inelástica (Fiber Glass) milimetrada em ambos os lados e fixada à parede sem rodapé. Para pesagem, os atletas permaneceram com o mínimo de roupas possível. A avaliação antropométrica dos

adultos foi realizada pela classificação do IMC (índice da massa corporal) segundo os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1997), e dos adolescentes segundo o índice IMC/idade (WHO, 2007). Realizou-se ainda o registro da dieta habitual dos atletas e das principais mudanças nos hábitos alimentares e na atividade física nos dias precedentes às competições. Esse registro foi realizado por entrevista individual com os atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados do peso corporal indicaram que quase a metade dos atletas (44,00%) está acima do valor determinado para a categoria em que pretendem competir no próximo campeonato, sendo que 77,27% destes são do sexo masculino.

Quanto à avaliação nutricional, segundo o IMC, 63,64% dos atletas adultos e 30,77% dos adolescentes estão com sobrepeso, e quase 18% dos adolescentes apresentam obesidade, sendo todos eles homens. Somente um adulto, do sexo masculino, está obeso. A alta prevalência de sobrepeso e obesidade encontrada reflete diretamente na dificuldade da adequação peso/categoria, fazendo com que os atletas precisem perder peso rapidamente antes da competição, valendo-se de hábitos prejudiciais à saúde, como restrições inadequadas de macronutrientes essenciais à prática esportiva (carboidrato e proteína) e com intensas atividades físicas, além de outras estratégias agressivas (uso de laxantes e diuréticos) resultando numa perda aguda de massa corporal.

Em períodos que precedem a competição, geralmente os atletas mudam os seus hábitos de vida, ou seja, aumentam a prática de exercícios e o consumo de frutas, hortaliças e de barras de cereal, e diminuem o consumo de cereais, leguminosas, refrigerantes e doces, sendo as duas últimas condutas responsáveis pela redução na ingestão de energia. Também diminuem o número de refeições diárias. A situação de maus hábitos alimentares, decorrentes das práticas para perda de peso, acarreta em prejuízo nutricional e pode afetar o crescimento e desenvolvimento dos adolescentes. Deve-se considerar o fato de que o IMC não se apresenta como a melhor maneira para avaliar-se a adequação do peso de atletas, por não avaliar a composição corporal desses. Porém, grande parte desta equipe é formada por crianças e adolescentes, que não possuem o percentual de gordura muito baixo, como a maioria dos atletas, sendo possível avaliá-los segundo o IMC.

Os dados sobre alimentação dos judocas demonstraram que 36,4% deles não consomem frutas diariamente, 26,4% não consomem hortaliças diariamente, hábitos que dificultam o controle do peso e a manutenção do bom estado nutricional, por visto que esses alimentos provavelmente são substituídos por outros mais calóricos e com menor variedade de nutrientes.

Do total de atletas, 32,1% e 47,2% consomem diariamente refrigerantes e doces, respectivamente, que é um número alto, considerando que esses atletas dependem da manutenção do peso para o bom desempenho no esporte. Em concordância aos achados do presente estudo, outros pesquisadores também relataram que os atletas não realizam uma alimentação balanceada. Geralmente ingerem alimentos pobres em carboidratos complexos e altos açúcares de adição, além de doces e alimentos ricos em lipídeos, o que contribui para que 100% deles estejam acima do peso. (ARTIOLI et al., 2007)

Quanto ao número de refeições diárias, 45,3% não realiza a quantidade ideal, facilitando o consumo de alimentos entre as refeições e dificultando a adequação da quantidade de alimentos durante as refeições.

Outro dado importante que merece destaque diz respeito à ingestão de líquidos. Como o treinamento diário de um judoca pode chegar a seis horas, pode ocorrer uma perda hídrica superior a 4 litros/dia, o que torna fundamental o consumo de líquidos, para se evitar a desidratação e não prejudicar o rendimento. Contudo, neste estudo, foi identificado que cerca de 40% dos judocas não ingerem água adequadamente, o que sugere a falta de conhecimento sobre a importância da hidratação para os atletas. Resultado semelhante também foi encontrado em um estudo com judocas do Estado de Minas Gerais que participavam de treinos competições oficiais, onde o número de atletas que apresentam hábitos inadequados de hidratação foi quase metade do número de entrevistados (BRITO; MARINS, 2005).

CONCLUSÃO

Os dados obtidos evidenciaram que grande parte dos judocas avaliados tem hábitos alimentares inadequados, o que seguramente resultou nos índices de peso inadequado e de inadequação do peso corporal/categoria, além de contribuir para o

prejuízo na saúde e no rendimento esportivo desses atletas. Ainda, os resultados indicam a necessidade de um acompanhamento nutricional efetivo desses atletas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARTIOLI, G. G.; SCAGLIUSI, F. B.; POLACOW, V. O.; GUALANO, B.; LANCHAJUNIOR, A. H. Magnitude e métodos de perda rápida de peso em judocas de elite. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 3, p. 307-315, 2007.

BRITO, C.J.; MARINS, J.C.B. Caracterização das práticas sobre hidratação em atletas da modalidade de judô no estado de Minas Gerais. **Revista brasileira Ciência e Movimento**. Viçosa. n. 13 v.2, p.59-74, 2005.

GUERRA, I. Importância da alimentação e hidratação do atleta. **Revista do Ministério de Educação Física**, Viçosa, v. 12, n.2, 2004.

PANZA, V. P.; COELHO, M. S. P. H.; PIETRO, P. F. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 6, 2007.